Hitzenotfälle

Unser Körper schwitzt, um sich abzukühlen. Wenn die Temperaturen aber zu hoch werden, schafft es der Körper nicht die Temperatur zu regulieren. Die Folge: ein Hitzschlag oder Sonnenstich. Während ein Sonnenstich schnell durch Erste Hilfe gelindert werden kann, ist ein Hitzschlag ein Notfall und es sollte der Rettungsdienst gerufen werden!

Erkennen:

- Roter Kopf, rote Haut
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Übelkeit
- Kreislaufprobleme
- Nackensteifheit

Erste Hilfe:

- ✓ Kopf und Nacken mit nassen Umschlägen kühlen
- ✓ Kühler Ort, ohne Sonne
- ✓ Oberkörper hochlagern (Sitzen)
- ✓ Kühles Wasser zum Trinken



Wann den Notruf 112 ?

- ➢ Trotz Hitze schwitzt der Betroffene nicht
- ➢ Nicht nur Kopf, sondern auch der Körper fühlen sich heiß an
- ➢ Keine Besserung nach 15 Minuten

Unterkühlung

Wenn wir uns nicht bewegen, nass werden oder die Umgebung kalt ist, kühlen wir aus. Bis zu einem gewissen Grad kann unser Körper das ausgleichen. Gerade Kinder kühlen schnell aus, weswegen der Wärmeerhalt besonders wichtig ist. Eine Unterkühlung sollte immer vermieden werden. Als Hilfsmittel kann die Rettungsdecke aus dem Verbandskasten genutzt werden.

Erkennen:

- Kalte, blasse oder bläuliche Haut
- Zittern
- Bewusstseinsstörungen

Erste Hilfe:

- ✓ Warmer und windgeschützter Ort
- ✓ Kleidung und Decke (Rettungsdecke)
- ✓ Warme Getränke
- ✓ Wärmeflasche, Körperwärme
- ✓ Nicht bewegen, nicht massieren



Wann den Notruf 112 ?

- ➢ Bei Bewusstseinsstörungen
- ➢ Betroffene zittert trotz Kälte nicht
- ➢ Umgebung sehr kalt